

افتتاح مركز الزوار في قلعة المرقب

الوطن

برعاية وزيرة الثقافة د. ليلانة مشوح، تفتتح المديرية العامة للآثار والمتاحف بالتعاون مع البعثة الهنغارية في قلعة المرقب «مركز الزوار في القلعة ابتداء من الحادية عشرة من شهر اليوم.

وسيفتح المركز في إحدى قاعات القلعة الرئيسية التي جرى ترميمها وتأهيلها وتزويدها بمكتب استعلامات وخزائن عرض لقطع أثرية وفنية مكتشفة في القلعة، وزعت حسب المراحل الأساسية من تاريخ القلعة، كذلك قواعد حجرية لعرض بعض المنحوتات الحجرية، وهناك صور توضيحية عن أعمال ونشاطات البعثة المذكورة خلال الأعوام السابقة.

ويعتبر افتتاح المركز خطوة مهمة في مشروع استثمار وتأهيل مباني القلعة، وسيتيح للزائر التعرف على تفاصيل مهمة تتعلق بتاريخ القلعة وأعمال الترميم والتأهيل فيها، ضمن مشروع خطة إدارة وتطوير الموقع على المدى المتوسط والبعيد.

مطاردة هوليوودية للصوص الأبقار

وكالات

شهدت مدينة جورجاون الهندية مطاردة مثيرة أشبه بالأفلام الهوليوودية، إذ تمكنت الشرطة من الإيقاع بلصوص ماشية بعد ملاحقة خطيرة على طول ٢٢ كم. ولاحقت عربات الشرطة اللصوص وأطلقت عليهم النيران في محاولة لإيقافهم، لكن المتهمين استمروا في قيادة الشاحنة بسرعة عالية، في جميع أنحاء المدينة، حتى بعد ثقب إطارات الشاحنة.

وفي محاولة بائسة لتشتيت انتباه الشرطة قام اللصوص بإلقاء جميع الأبقار المهربة على الطريق خلال هروب الشاحنة التي كادت تسقط على جانبها عدة مرات، لكن الشرطة واصلت المطاردة الخطرة على طول ٢٢ كم، وفق السلطات.

وبشاهد في فيديو متداول للواقعة، الشرطة وهي تحاول محاصرة اللصوص الذين أيقنوا أن محاولتهم المستميتة للهروب لن يكتب لها النجاح، بعدما لم تعد الشاحنة تقوى على التحرك، بعد انفجار الإطارات.

وفي النهاية استسلم اللصوص وعددهم ٥ أفراد، للشرطة التي عثرت بحوزتهم على أسلحة نارية وورصاصات.

نادين خوري تُدهي القلوب



الوطن

النجمة القديرة نادين خوري في مسلسل «كسر عضم» بشخصية «أم ريان» وهي تدرّف الدموع على رحيل نجلها المنتحر في مشهد أدمى قلوب المشاهدين، خاصة عندما خاطبته قائلة: «شهيبتني الموت يا أمي»، وأردفت: «يا الله رجعلي ياه دقيقة وحدة ليسامحني وبعدا خود عمري كلو».

الشيخ.. والمرحوم!

فراس عزيز ديب



من دفتر الوطن

صورة عما يعترينا من تشوهات؟ منذ أن ابتدع عالم النفس الأمريكي «يعقوب مورينو» فكرة استخدام الفن وسيلة للعلاج، ظهر هناك الكثير من النظريات المشابهة مثل «العلاج بالموسيقا» الذي انتشر بعد الحرب العالمية الثانية لعلاج الناجين من الحرب، وإن كان العلاج بالموسيقا يتم تصميمه حسب احتياجات كل فرد فإن العلاج بالدراما ذو طابع جماعي، هذه الفكرة تعطينا صورة على قدرة الفن على الولوج إلى أعماق الفرد، لكن هذا الكلام يبدو في إطار المجتمعات السلمية، أما في مجتمعنا وتحديداً بعد الحرب لا تبدو الصورة وريضة، فتتحول السوداوية الدرامية إلى مساحة تحاكي الألم لكنها لا تقدم أي علاج. البعض يقول مثلاً إن تفاعلاً كهذا لربما ناتج عن فكرة أن الدراما عملياً تصور الواقع، لعل هذه العبارة هي أسوأ عبارة قيلت في وصف الدراما لأن العمل الدرامي يمثل أولاً ما تريده الجهة المنتجة، وبعد ذلك تأتي الرؤية الإخراجية للنص الورقي وهي جميعها لا تتلقى في نقطة واحدة أبداً، ولو كان «يعقوب مورينو» لا يزال حياً لأطلق نظرية جديدة سماها «القتل بالدراما».

في الخلاصة: هناك هرطقة تربط بين السوداوية والأشخاص الأكثر ذكاءً، أخشى ما أخشاه أن تكون هذه الفكرة هي التي تدفع البعض نحو الجنوح باتجاه السوداوية المفرطة لإنبيات ذكائهم، نعترف بأننا لسنا مجتمعاً مثالياً لكن ما يقدم لنا كبداًل درامية ليس أفضل، سأترك لكم كل المشاهد السوداوية، أما أنا فسأذهب لشبخنا العاشق وأسأله: هل عدلت بينهن قبل أن تدفنهن، كيف؟ والله عز وجل قال.. ولن تعدوا!

هذا العنوان ليس مستوحى من رائعة «إرنست هيمغواي» الشيخ والبحر بل من الجنون الفيسبوكي الذي عشناه في الأيام القليلة الماضية، فقبل انتشار مواقع التواصل الاجتماعي، كان الحدث الدرامي يمر مرور الكرام بعد نهاية عرض الحلقة، باستثناء تلك المسلسلات الكوميدية التي طبعت في ذاكرتنا ولا نزال نستخدم بعضاً من مفرداتها حتى الآن، اليوم بات الحدث الدرامي يقتحم حياتك الزرقاء ولو كنت غير متابع أو مهتم، تجد نفسك تشاهد فيديوهات مجرد أن تفاعل معها الأصدقاء بمشاعر مختلطة:

المشاعر الأولى هي مشاعر الكآبة، إذ عاشت الأوساط الفيسبوكية ساعات حزينة بعد انتحار أحد أبطال الأعمال الدرامية، خرجوا لنعي المرحوم وفتحوا له مجالس عزاء، لكن والله الحمد فإن أحد أصدقاء المرحوم طمأن الجميع بأنه لم يرتحم إلا درامياً، وأن جراحه عبارة عن «شوية بوياء» وستزول.

المشاعر الثانية كوميدية، كيف لا و«الشيخ عبد العليم» غازل أرملة المرحوم «أبو بشير»؟ البعض صدمه المشهد إذ كيف للشيخ الذي قدم نفسه طوال سنوات من عمرنا كرجل الزناة أن يراهق؟ لكنه لم ينصدم بأن الشيخ تزوج أربع مرات فقط ودفنهن جميعاً، لم يكتف «عبودة» بذلك لكنه استدار ليشاهد المرأة التي سيتزوجها والعياذ بالله، هل هو الحب ولكن أين رأيها ليحبها؟ من وصفها له؟ وهل كان هذا الوصف قبل دخول عمليات التجميل الدراما الشامية أم بعده؟

مبدئياً لننتق يا باني هنا لا أقيم أي عمل درامي فهذا ليس عملي، أنا أتحدث عن نوع كهذا من التفاعلات الاجتماعية مع أي عمل درامي، هل هي طبيعية أم إنها

الشوكولا تقي من أمراض القلب

وكالات

وجدت دراسة حديثة أن أولئك الذين يتناولون الشوكولا الداكنة بانتظام (٢-٣ حصص من ٣٠ غراماً في الأسبوع) لديهم مخاطر أقل للإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والسكتات الدماغية.

وأكدت النتائج الجديدة أن استهلاك كمية كافية من الشوكولا يرتبط بانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية والسكري.

وفي دراسة أخرى تبين أنه كلما زاد عدد الأشخاص الذين تناولوا الشوكولا (ما يصل إلى مرتين في الأسبوع)، قل عدد لويحات الشريان التاجي لديهم، وأظهرت أن الشوكولا الداكنة يمكن أن تساعد في تحسين الإدراك البصري.

هذه الأحذية يُمنع ارتعالها بعد سن ٣٠

وكالات

حذرت اختصاصية جراحة العظام الروسية إيلينا باستارناك من المخاطر التي يسببها بعض أنواع الأحذية، كاشفة عن التصاميم والأنواع التي يمكن أن ينتعلها الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على ٣٠ عاماً.

وكشفت الطبيبة أن الكثير من الأشخاص ينتعلون دائماً الأحذية الرياضية خلال تحركاتهم، ولكن يجب التعامل مع هذا النوع من الأحذية بحذر، قائلة: «الأحذية الرياضية هي أحذية شائعة جداً، ولكن لها نعل مسطح، وبالتالي فإن قوس القدم يتسطح، وهذا له تأثير سلبي ليس في القدم فحسب، وإنما أيضاً في المفاصل الكبيرة والعمود الفقري».

وأضافت: «بعد سن الثلاثين، من الأفضل التخلي عن الأحذية الرياضية تماماً وانتعال الأحذية المناسبة فقط. فكلما كان الشخص أصغر سناً، زادت مرونة الأربطة، وكان مخزون وظائف الجسم الاحتياطية كافياً، ولكن بعد سن ٣٠ تصبح الأربطة والمفاصل صلبة، لذلك يجب أن تهتم بنوع أحذيتك».

وكشفت عن الأحذية المناسبة للأشخاص الذين تزيد أعمارهم على ٣٠ عاماً، قائلة: «من الأفضل انتعال الأحذية المناسبة، حيث يكون الكعب قصيراً، من ثلاثة إلى أربعة سنتيمترات، ويكون مستقراً وصلباً. هذا مناسب للقدم وللجهاز العضلي الهيكلي بأكمله، وكذلك للوقاية من الإصابات. في مثل هذه الأحذية لن تلوي ساقك، ستشعر بالراحة وتمشي بسرعة وتعيش أسلوب حياة نشطاً».

ماغي بوغصن استأصلت ورماً من رأسها

وكالات



تحدثت الفنانة اللبنانية ماغي بوغصن عن معاناتها الصحية والمرحلة العصبية التي عاشتها، وعن الورم النادر جداً التي كان قد تبين في رأسها، وقالت إن عدد المصابين به حول العالم ١٩ شخصاً فقط، وكانت قد تعايشت معه مدة ٤ سنوات، قبل أن تخضع لعملية جراحية لاستئصاله.

وتحدثت عن الصعوبة التي عانتها في عملها بسبب هذه الحالة، وقالت إنها كانت تصور عملاً كوميدياً، وبعد الانتهاء من التصوير والضحك تذهب للبكاء وحدها، وعلى الرغم من كل ذلك كانت تحاول أن تنظر دائماً للأمور بإيجابية، الأمر الذي ساعدها في تخطي هذه المرحلة.

وأعلنت عن معاناتها من الاكتئاب، وأنها قد استعانت بطبيب نفسي لتخطي هذه الحالة.

عادة كسر الصيام بالقهوة

وكالات

أوضح تقرير طبي أن شرب القهوة مباشرة بعد يوم طويل من الصوم يتسبب بارتفاع نسبة السكر في الدم، ما قد يؤدي إلى عدم القدرة على التحكم في مستوياته بالدم، وهذا الأمر قد يسبب الإصابة بمشكلات في القلب.

كما أن تناول القهوة على الريق يتسبب بالإصابة بالجفاف، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الكافيين تساعد الجسم في التخلص من السوائل، وكذلك تزيد من نسبة إفراز هورمونات التوتر والقلق، وتؤدي إلى الأرق.

وينصح الأطباء بتناول التمر والشوربة أثناء كسر الصيام لتعويض الجسم ما فقد من السوائل، وأيضاً العناصر الغذائية خلال ساعات الصيام.